

Schweinefilet mit Nektarinen-Ziegenkäse-Salat dazu Balsamicobutter und Kräuterkartoffeln

35 – 45 Minuten • 1079 kcal • Tag 5 kochen



Schweinefilet



Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig



Nektarine



Petersilie glatt



Thymian



Kartoffeln (Drillinge)



Prinzessbohnen



Balsamicoessig



Haselnüsse



Butter



Blütenhonig

Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Zucker*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne,
1 kleinen Topf mit Deckel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig 7)	100 g	150 g**	200 g
Nektarine ES	100 g	200 g	200 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Prinzessbohnen	150 g	225 g**	300 g
Balsamicoessig 14)	24 ml	36 ml	48 ml
Haselnüsse 23)	20 g	30 g	40 g
Butter 7)	80 g	120 g	160 g
Blütenhonig	20 g	30 g**	40 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 600 g)
Brennwert	750 kJ/179 kcal	4516 kJ/1079 kcal
Fett	11,29 g	67,97 g
– davon ges. Fettsäuren	5,23 g	31,46 g
Kohlenhydrate	11,26 g	67,81 g
– davon Zucker	5,71 g	34,40 g
Eiweiß	7,41 g	44,61 g
Salz	0,085 g	0,514 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose)
14) Schwefeldioxide und Sulfite **23)** Haselnüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: ES: Spanien



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Nektarine vierteln, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

Petersilienblätter grob hacken.



Für die Kartoffeln

Drillinge halbieren oder vierteln.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Drillinge zugeben und 10 – 12 Min. garen, bis sie weich sind.

In einen kleinen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Bohnen** darin 8 – 10 Min. garen.

Kartoffeln und **Bohnen** nach der Garzeit mithilfe des Deckels abgießen und beiseite stellen.

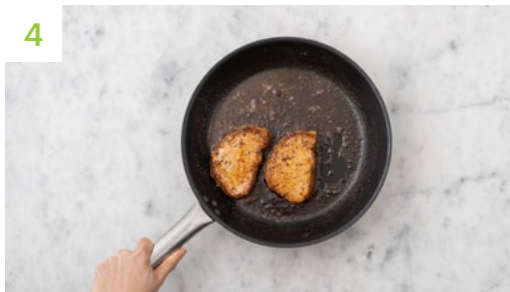


Für den Salat

In einer großen Schüssel die Hälfte vom **Balsamicoessig**, **Honig** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Haselnüsse** 2 – 3 Min. rösten, bis sich die Häutchen lösen.

Herausnehmen und grob hacken.



Schweinefilet braten

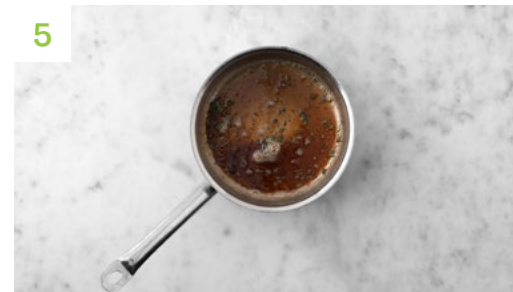
In der gleichen großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Nektarine darin 2 Min. braten, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** hinzufügen und noch 2 Min. karamellisieren lassen. Herausnehmen und zu dem **Dressing** geben.

Schweinefilet in 2 **Medaillons** pro Person schneiden und von beiden Seiten **salzen***.

Große Pfanne auswischen und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 0,5 [0,75 | 1] Päckchen **Butter** und **Thymian** darin erhitzen.

Medaillons darin 6 – 8 Min. rundherum braten, bis das **Fleisch** innen noch leicht rosa ist.



Letzte Schritte

Kartoffeln erneut erhitzen, 0,5 [0,75 | 1] Päckchen **Butter**, **Salz*** und **Petersilie** hinzufügen, verrühren bis die **Butter** geschmolzen ist.

Bohnen und **Haselnüsse** in die große Schüssel geben.

In dem kleinen Topf restliche **Butter** und **Balsamicoessig** auf niedriger Temperatur erhitzen, bis es köchelt.

Hitze reduzieren, eine Prise **Salz*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** hinzufügen und rühren, bis eine **Soße** entsteht.



Anrichten

Schweinemedaillons auf Teller verteilen, **Kräuterkartoffeln** und **Salat** dazu anrichten.

Ziegenkäse-Crumble über den **Salat** verteilen und mit der **Soße** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

